

三个月半价惠游 云台山冰雪IP燃动冬日



本报讯（记者韩静淼）当冬日的寒意浸润太行山脉，云台山便褪去春夏葱茏、秋日绚烂，化作一幅雄奇壮阔的冰雪水墨长卷。记者从景区获悉，2025年12月1日至2026年2月28日，云台山景区推出为期三个月的冬游门票半价惠民措施，门票仅需60元/人（车票60元/人），门、车票自购票之日起连续三天有效，各景点可不限次游览，诚邀全国游客共赴冰雪之约，畅享冬日限定美好。

初冬的云台山，藏着最纯粹的冬日浪漫。深潭覆雪，冰瀑垂帘，雄奇山石裹着朦胧雾气，灵动溪瀑藏着冬日生机，静谧之中流淌着磅礴的生命力。山峰峡谷悄然切换“冬季限定”模式，每一处景致都经自然妙笔重新雕琢，动静之间是山水与冬季的完美契合，藏着独属于冬的凛冽与惊艳。

被誉为“华夏第一高瀑”的云台天瀑，正经历着一年之中最为惊艳的形态蜕变，往日飞流直下的瀑流，在初冬低温的轻抚下，沿陡峭崖壁逐级凝结，化作千姿百态的冰挂，纷纷垂落，晶莹剔透的冰凌交织成巨幅天然水晶幕，在阳光映照下折射出璀璨夺目的光芒，美得让人屏息。山谷深处，冰瀑之下，冰雪覆盖，为嶙峋的碎石铺上了柔软而厚实的“白色奶盖”，深浅不一的白与山石的墨色交融，晕染成一幅

层次分明、意境悠远的渐变色水墨，每一眼都是藏不住的冬日盛景。

近年来，云台山深耕冬季旅游市场，历经多年培育与匠心打造，冬季冰雪活动已实现从单一景观观赏到复合型体验的升级，形成集冰雪娱乐、文化传播、暖心服务、惠民消费于一体的冰雪IP。

聚焦冬季特色与游客需求，云台山景区持续打造“冰雪+沉浸+场景”的产品矩阵。2025年云台山冬季冰雪活动将全新升级，创新引入“魔法冰雪”主题场景，依托景区独特的冰雪资源和峡谷地貌，巧妙融入魔法元素、童话氛围等主题陈设，同时紧扣2026农历马年主题，设计一系列互动打卡点与主题活动，让游客在冰雪世界中感受浓浓的年味儿；围绕刚柔并济的太极拳、王维诗里的云台山等文化符号，以“文化赋能冰雪，山水承载人文”为核心，将厚重的地域文化与中华传统底蕴融入现代节庆场景，赋予静态的山水冰雪以动态的文化灵魂，使游客沉浸式感受文化与冰雪碰撞的独特魅力！

针对不同客群需求，云台山景区聚焦情绪经济风

口，将推出差异化产品矩阵，形成“冰雪+沉浸+场景”的多元体验模式。无论是亲子家庭喜爱的雪地互动游戏、年轻群体热衷的网红打卡点，还是中老年游客偏好的休闲度假项目，都能在云台山找到专属乐趣。景区串联冰瀑观赏、雪地互动、文化体验等核心环节，打造“一站式”冬季冰雪游闭环，让每位游客都能收获独特的冬日记忆。

半价门票已就位，冰雪盛宴待君来！云台山诚邀全国游客共赴这场冬日之约，在山水冰雪间邂逅诗意，在文化互动中乐享冬趣！

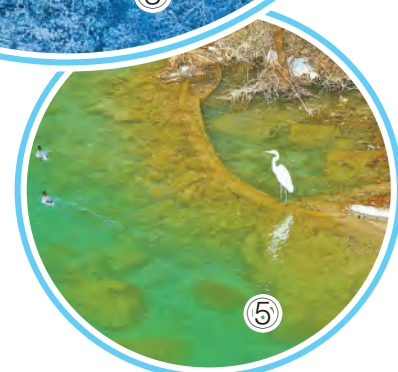
图① 云台山冬季冰雪游活动全新升级，诚邀天下宾客。

图② 每年12月中下旬至次年2月是赏云台山冰瀑的最佳时期。

图③ 雾凇、云海，云台山的冬天冰清玉洁。

图④ 全国游客门票半价，云台山摆下冰雪盛宴迎嘉宾。

图⑤ “生态检验师”白鹭现身云台山，优雅漫步翡翠湖畔。（本栏照片由云台山景区提供）



名医聚“焦”

权威消化病专家莅焦 破解胃肠肝胆重症难题

本报讯（记者韩笑）为将我市名医聚“焦”工程落到实处，推动优质医疗资源下沉，11月28日，国家临床重点专科带头人、河北省中医院脾胃病一科主任郎晓猛教授应邀到市中医院坐诊，让群众在家门口就能享受到国家级专家诊疗待遇，切实彰显了名医聚“焦”工程便民惠民实效。

郎晓猛，河北省中医院脾胃病一科主任，主任医师、医学博士、硕士研究生导师，兼任河北省中医药学会消化整合专业委员会副主委，是河北省中医临床优秀人才、老中医药专家继承人，其所在科室为国家临床重点专科、国家中医药管理局重点学科。他深耕中医内科诊疗及科研工作20余年，形成“中西医结合治”的特色诊治思路，擅长中西医结合诊

治反流性食管炎、萎缩性胃炎、肝硬化、消化肿瘤等消化系统常见病、疑难病，临床经验扎实丰富，深受患者认可。

当日上午，不少患者专程慕名而来。市民李先生患萎缩性胃炎多年，此前多次往返外地寻医问诊，耗时费力且负担较重，得知郎晓猛来焦坐诊的消息后，通过医院官方渠道提前预约就诊。“以前在网上就看到过郎医生的信息，多亏名医聚‘焦’工程，让我们不用跑外地，在家门口就能找国家级专家看病。郎医生帮我调整了治疗方案，心里特别踏实。”问诊结束后，李先生难掩欣喜之情。

坐诊期间，郎晓猛耐心询问每位患者病史，细致核查检查结果，结合症状辨证分型，为患者量身定制个性化诊疗方案；同时兼顾医院学科提升，针对医护人员开展《中医肝胆脾胃高质量学科发

展学术讲座》，分享临床诊疗经验与特色用药思路，以“传帮带”助力市中医院消化内科优化诊疗理念、提升技术水平，既惠及患者，也赋能本地医疗团队成长。

市中医院院长王建明表示，我市实施的名医聚“焦”工程，为邀请全国名医名家来焦坐诊提供了重要支撑——既满足了群众在家门口看名医的现实需求，也为医院提升学科实力、实现高质量发展注入强劲动力，是实实在在的民生工程。后续，该院将持续对接省内外优质医疗资源，常态化邀请更多名医专家来院坐诊，不断提高诊疗水平与整体实力，切实守护焦作百姓健康。



扫码看视频



郎晓猛在市中医院为患者把脉问诊。

本报记者 陈天昊 摄

名医面对面

冬季“护心”正当时 专家支招保健康

——市人民医院心胸外科副主任吴小永做客本报《名医面对面》



市人民医院心胸外科副主任吴小永。
本报记者 陈天昊 摄

专家简介

吴小永，市人民医院心胸外科副主任、硕士研究生、副主任医师。曾在中华医学科学院阜外心血管病医院心脏外科、郑州大学第一附属医院进修学习。在先天性心脏病、风湿性心脏病、冠心病及大血管疾病的诊断与外科治疗方面有着丰富的经验。同时，在重症胸外伤的救治、肺部肿瘤、食管肿瘤、纵隔肿瘤、手汗症、漏斗胸等胸外科疾病的微创治疗方面有丰富的经验。

进入冬季，天气转凉，心血管疾病就进入高发期。所以，了解“冬季护心”的一些知识，做好预防保健很有必要。本期《名医面对面》节目特邀请了市人民医院心胸外科副主任吴小永，就冬季如何防护心脑血管，平安过冬这个话题和网友沟通交流。

为什么冬季心血管容易出问题？吴小永介绍说，一是低温刺激，冷后血管会收缩，血压容易飙升，心脏泵血负担加重，像冠心病患者就容易诱发心绞痛；二是冬季干燥、喝水少，不少人爱出门运动，高油脂饮食，血脂升高，血栓风险高，继而诱发心脏疾病发作。

吴小永提醒高血压、心脏病患者，每天晨起和睡前一定要测血压、心率，控制在130/80mmHg、60—80次/分以下最好，吃着药的

千万别擅自停药；想运动别选早晚低温时段，10时后散散步、做做太极就好，别太剧烈，出门戴围巾护好呼吸道，减少冷空气刺激。总之，冬季护心胸，要记住“勤监测、避刺激、辨急症”。如果出现急症情况，或者心脏术后心慌、胸闷、下肢水肿，一定要到医院尽快就医诊治。

广大读者和网友想了解详情，可登录焦作网 www.jzrb.com，进入网络直播点击收看《名医面对面》栏目，或关注焦作日报全媒体平台，扫码即可观看视频。



扫码看视频



吴小永为患者进行诊治。

本报记者 陈天昊 摄

出品团队

●策划：曾琳琳
●脚本：石媛媛
●录制：陈天昊
●韩笑
●摄影：陈天昊
●技术：刘佳

李润生 施筱雯
●剧务：王雪静
●链接：登录焦作网
www.jzrb.com进入网络直播收看本期节目，同时关注焦作日报全媒体矩阵。

本报记者 朱颖江

缓解校园周边拥堵 协同、精细、盘活皆是良方

每到上下学时段，校园周边“寸步难行”的拥堵场景，曾是无家可归的“心头堵”。接送孩子的短短十几分钟，往往演变成一场与车流、人流的“博弈”。而马村区、解放区、中站区推出的系列创新举措，用实际成效打破了上下学时段校门口必堵的魔咒，为破解难题提供了可复制、可推广的宝贵经验。

在焦作网报道的《从“各管一段”到“全程共护”》一文中可以看到，中站区的破局之道，在于“协同”二字。面对焦作四中周边的交通压力，区文明办主动牵头，串联起交警、城管、教育等多个部门，构建起“公安民警主导、学校保安值守、教职工参与、政府部门协同”的护学新体系。从关键路口的定点值守到临时交通管制，从广场停车资源的优化利用到志愿者的全链条参与，各部门不再“各管一段”，而是形成“全程共护”的合力，让曾经拥堵一小时的路段，十分钟就能顺畅通行。这种跨部门协同共治的模式，精准抓住了校园交通拥堵“涉及面广、关联度高”的特点，通过明确分工、密切配合，织密了校园周边的安全防护网，也彰显了文明城市创建中“共治共享”的核心要义。

中站区的治堵举措收获网友广泛点赞。网友“闻香”说，校门口上下学时段交通拥堵是有目共睹的难题，不仅让接送孩子的家长感到困扰，也影响其他交通参与者的通行效率，大家一直盼着能有部门牵头解决。中站区联动多部门形成治理合力、靶向破解交通堵点做法，正是贴近民生、惠及群众的实在举措。

记者梳理本网之前的报道看到，关于治理校门口交通拥堵问题，马村区和解放区幸福街小学都有举措。解放区幸福街小学从自身管理出发，挖掘空间潜力设置4米宽、50米长的学生专用安全通道，分段标注年级引导家长有序等候。同时，推行错峰、错峰放学，组建“护学岗”志愿服务队，实现校内校外安保无缝对接。将学生通行、家长等候进行物理分流，让整个接送流程变得高效“丝滑”。

马村区的解法则是“盘活”。面对区实验学校门口的主干道拥堵难题，区委、区政府没有局限于“疏导”，而是跳出单一治理思维，通过盘活城市闲置“边角地”，建设7000平方米的公益停车场，施划242个车位，从根源上解决了家长“停车难”的问题；同时，将接送点转移到停车场，构建“警校家”三方联合护学岗，打通校门口到停车场的安全通道，实现闭环管理，让原本20分钟的路程缩短至2分钟。